

УДК 159.9

І. Періг, канд. психол. наук, доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ОСОБИСТІСНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЯК НАСЛІДОК ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

I. Perig

PERSONAL TRANSFORMATION CONSEQUENTIAL EXPERIENCE LIFE CRISES

Кожна людина на своєму життєвому шляху зустрічається з ситуаціями, що руйнують звичний, усталений ритм її життя. Вони ставлять людину перед проблемою неможливості існування у новій ситуації, примушуючи її страждати. Адже старі стратегії поведінки не діють, а нові – ще не вироблені. І від того, як вийде людина з кризової ситуації буде залежати її подальший особистісний розвиток.

Різні зарубіжні та вітчизняні вчені займались дослідженням життєвої кризи та її похідних (Е. Еріксон, Д. Маттесон, Е.П. Крупник, С.К. Нартова-Бочавер, Л.І. Анциферова, А.А. Кронік, К.Н. Василевська, Л. Пельцман, М.Ш. Магомед-Емінов, К.Н. Артемова, Ф.Е. Василюк, Т.М. Титаренко, Л.В. Сохань, І.П. Маноха, Т.С. Кириленко та ін.), але залишаються недостатньо вивченими особистісні зміни людини, що позитивно подолала кризову ситуацію. Адже, як відомо, життєва криза супроводжується значними душевними стражданнями, “внутрішньою інквізицією”, які проявляються у вигляді почуття втрати, розчарування, пригніченості, самотності, невизначеності, пошуку тощо.

Під час кризи людина постає перед проблемою пошуку нових життєвих смислів і коли вона отримує позитивний об’єктивний результат, поєднаний з особистісним зростанням і суб’єктивним переживанням власного успіху і особистісної цінності і цілісності, це веде до зміцнення впевненості у собі, власної вартості. Адже криза – це не лише страждання, це й великі можливості, несподівані перспективи, скориставшись якими, людина може змінити себе і своє життя у конструктивному напрямку.

“Криза” як поворотний пункт життєвого шляху, що виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що вже склався. Причиною кризи може бути як конкретна подія чи ситуація в житті особистості, так і загострення існуючих (або виникаючих) особистісних протиріч. В цілому ж життєва криза, в розумінні Ф. Ю. Василюка, – це складний і багатовимірний стан, який мобілізує творчий потенціал особистості, захоплюючи при цьому різні підструктури організму.

На думку одних дослідників, поняття “криза” в житті людини одночасно означає як ненадійну ситуацію, так і потенційну можливість піднятися на більш високий рівень буття.

Першими ознаками кризи є зміна ставлення до того, що раніше здавалося важливим, значимим, цікавим, відштовхуючим. Це сигнал протікання глибокої внутрішньої роботи. Узагальнюючи симптоми кризового стану, можна виокремити такі його показники: 1) зниження адаптованості поведінки; 2) падіння рівня самосприймання; 3) примітивізація саморегуляції.

Нормальна особистість, як зазначає Л.І. Анциферова – це не особистість, яка позбавлена внутрішніх суперечностей і труднощів. Це особистість, яка здатна внутрішньо приймати, усвідомлювати і оцінювати ці суперечності, здатна самотійно і продуктивно розв’язувати їх у відповідності зі своїми найбільш загальними цілями і моральними ідеалами, що веде до все нових і нових стадій, ступенів розвитку.

Виокремлюють наступні види криз: кризи психічного розвитку; вікові кризи; кризи невротичного характеру; професійні кризи; критично-смыслові кризи; життєві

кризи, кризи становлення особистості. кризи здоров'я, термінальні кризи, кризи значущих стосунків, кризи особистісної автономії, кризи самореалізації, кризи життєвих помилок.

Життєвою кризою називають період, протягом якого змінюються способи детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху. Це тривалий глибинний конфлікт з приводу життя загалом, його сенсу, головних цілей та шляхів їхнього досягнення.

Складні життєві ситуації можна визначити як такі, що потребують від людини дії, які перевершують її адаптивні можливості та ресурси. Процес переживання кризового стану характеризується фізичною та психологічною симптоматикою, що виражається у підслідних: тривогою і депресією, захопленістю проблемою, гнівом, соромом і відчуттям провини, порушенням сну, відчуттям неконтрольованості того, що відбувається, відчуттям тягара відповідальності, порушенням мислення і концентрації уваги.

Існують такі типи ставлення до кризової ситуації: ігноруюче ставлення, перебільшуваче ставлення, демонстративне ставлення, волюнтаристське ставлення, продуктивне ставлення.

Зарубіжні дослідники для позначення терміна “психологічне подолання” використовують термін “coping”, або “coping behaviour”, розуміючи під ним індивідуальний спосіб взаємозумовленості людини і ситуації відповідно до її власної логіки, ваги в житті суб'єкта та його психологічних можливостей. Вважається, що головне призначення coping зводиться до того, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, що дозволить їй оволодіти цією ситуацією, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації.

Х. Вебер вважає, що основний репертуар способів психологічного подолання включає такі форми: 1) реальне (поведінкове або когнітивне) розв'язання проблеми; 2) пошук соціальної підтримки; 3) перетлумачення ситуації на свою користь; 4) психологічний захист і відторгнення проблем; 5) уникнення та ухилення; 6) співчуття до самого себе; 7) зниження самооцінки; 8) емоційну експресію.

Отже, особистісне зростання внаслідок подолання життєвої кризи передбачає самозміну особистості у процесі обміну різними світосприйманнями; самозміна може бути трактована як виживання заради збереження почуття ідентичності, таке визначення є виявом розвитку для встановлення гармонійної цілісності особистості.

Т.М. Титаренко визначає наступні найбільш поширені стратегії опанування: дистракція; релаксація; перевизначення ситуації, нове її тлумачення; прийняття; емоційне відреагування; пошук підтримки; пряма дія, що спрямована на вирішення болючої проблеми.

Отже, подолання кризових ситуацій особистості відбуваються на таких рівнях: інтелектуальному (когнітивному), емоційному, поведінковому та соціально-психологічному.

Література

1. Байєр О.О. Життєві кризи особистості / Навч. посібник / О.О. Баєр. – К., 2013. – 310.
2. Горностай П.П. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко.- Київ, Агропромвидав України, 1998. – 326 с.
3. Горностай П. П. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный поход / П. П. Горностай, С.В. Васильковская. – К., 1995. – 213 с.